

VIENNA PINK DRAGONS

Pinke Familie im gemeinsamen Drachenboot

Es ist die Gemeinschaft, die Svenja Franke-Bruhn an den Vienna Pink Dragons so schätzt. Nach einer Brustkrebserkrankung können Frauen und Männer gemeinsam im Drachenboot paddeln und so ihrer physischen und psychischen Gesundheit etwas Gutes tun.

■ Frau Franke-Bruhn, was steckt hinter den Vienna Pink Dragons?

Die Vienna Pink Dragons sind das erste Pink Paddling Team in Österreich. Der Drachenbootsport hat sich als sehr guter Sport in der Rehabilitation nach einer Brustkrebserkrankung erwiesen. Die Idee dazu ist vor über 20 Jahren nach einer kanadischen Pilotstudie entstanden, die die positiven Effekte - und das sowohl in psychosomatischer als auch physischer Hinsicht - erstmals erkannte. Und heute können wir auf die Gastfreundschaft von über 300 Pink Paddling Teams auf der ganzen Welt zählen.

■ Sie haben den gesundheitlichen Mehrwert des Drachenbootfahrens angesprochen. Warum ist Bewegung so wichtig?

Das Ideale an diesem Sport ist, dass man nach einer Brustkrebserkrankung seine Fitness wieder graduell aufbauen kann. Das heißt, man kann von reinem Mitwippen bis hin zu voller Power mit uns im Boot sitzen. Der große Mehrwert des Drachenbootsport-



tes ist, dass das Lymphsystem durch repetitive Bewegungen des Oberkörpers angeregt wird und bestehende Lymphödeme stabilisiert werden. Es besteht keine Gefahr der Entstehung eines neuen Lymphödems und das Risiko eines Rezidiv kann verzögert werden. Hinzu kommt, dass der Sport sehr sicher ist und kaum ein Verletzungsrisiko besteht. Zudem ist es äusserst beruhigend beim Pink Paddling, dass man in einer Gemeinschaft aufgehoben ist, in der alle etwas ähnliches durchgemacht haben.

■ Wie wertvoll ist dabei das „Im-selben-Boot-Sitzen“?

Wir sind keine klassische Selbsthilfegruppe, denn bei uns im Boot wird nicht über Brustkrebs gesprochen, ausser man möchte es! Wir sitzen alle im selben Boot und halten auch in schlechten Phasen zusammen. Für uns ist es wichtig, dass wir hinausgehen, paddeln, Freude und Spaß haben und damit auch den Brustkrebs vergessen können. Das Schönste für mich ist, dass wir eine große Familie sind und dass man auch

in anderen Ländern in den Pink Paddling Teams immer willkommen ist.

■ Wie können Interessierte Sie erreichen bzw. welche Veranstaltungen stehen bei Ihnen gerade an?

Zum zweiten Mal wird beim Drachenboot Cup Ost in Wien am 15.6.2019 eine Brustkrebskategorie geführt. Die Vienna Pink Dragons werden nicht nur gemeinsam mit drei internationalen Teams freundschaftliche Rennen bestreiten, sondern auch soziale Rahmenaktivitäten gestalten und für Interessierte einen Infostand anbieten. Ein sehr wichtiger Part ist die traditionelle Blumenzeremonie, bei der wir den an Brustkrebs Verstorbenen gedenken und gleichzeitig ein Zeichen der Hoffnung setzen für alle, die die Erkrankung durchmachen. ■

MEHR INFORMATIONEN UNTER
WWW.PINKPADDLING.AT
INFO@PINKPADDLING.AT



Magdalena Reitbauer



Svenja Franke-Bruhn

Vorsitzende Vienna Pink Dragons